DOCUMENT RESUME

ED 450 612 FL 801 426

AUTHOR Magalhaes, Rebecca; Stone-Jimenez, Maryanne; Allen de Smith, Paulina; Smith, Natalia

TITLE Kathy Finds Out about the Introduction of Solids. Mother-to-Mother Support = Josefa Descubre Conocimientos sobre la Introduccion de Solidos. Apoyo Madre a Madre.

INSTITUTION La Leche League International, Schaumburg, IL.; Academy for Educational Development, Washington, DC.

SPONS AGENCY Agency for International Development (Dept. of State), Washington, DC.

PUB DATE 2000-10-00

NOTE 58p.; For related documents, see FL 801 422-427. Illustrations by Kathy Grossman. Spanish translation by Paulina Allen de Smith and Natalia Smith.

CONTRACT HRN-A-00-97-00007-00

AVAILABLE FROM LINKAGES, Academy for Educational Development, 1825 Connecticut Avenue, NW, Washington, DC 20009; Tel: (202) 884-8700; Fax: (202) 884-8977; E-mail: LINKAGES@AED.ORG; Web site: www.linkagesproject.org.

PUB TYPE Multilingual/Bilingual Materials (171)

LANGUAGE English, Spanish

EDRS PRICE MF01/PC03 Plus Postage.

DESCRIPTORS Adult Education; *Breastfeeding; Immigrants; *Infants; *Mothers; Spanish Speaking

ABSTRACT

These magazine-sized booklets, one in English, one in Spanish, are in cartoon format and are designed to be used by people with limited literacy in English or Spanish. This booklet explains that exclusive breastfeeding means giving no water, liquids, or food; breast milk contains sufficient water to satisfy the baby's thirst; at about 6 months, the mother can begin to give solid foods to her breastfed baby and switch from a bottle to a cup; starting foods is a gradual process; and that a few drops of vegetable oil can be added to the foods if the baby isn't gaining enough weight. (Adjunct ERIC Clearinghouse for ESL Literacy Education) (KFT)

Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made from the original document.

ED 450 612

# Kathy Finds Out about the Introduction of Solids. Mother-to-Mother Support = Josefa Descubre Conocimientos sobre la Introduction de Solidos. Apoyo Madre a Madre.

**Rebecca Magalhaes**
**Maryanne Stone-Jimenez**
**Paulina Allen de Smith**
**Natalia Smith**

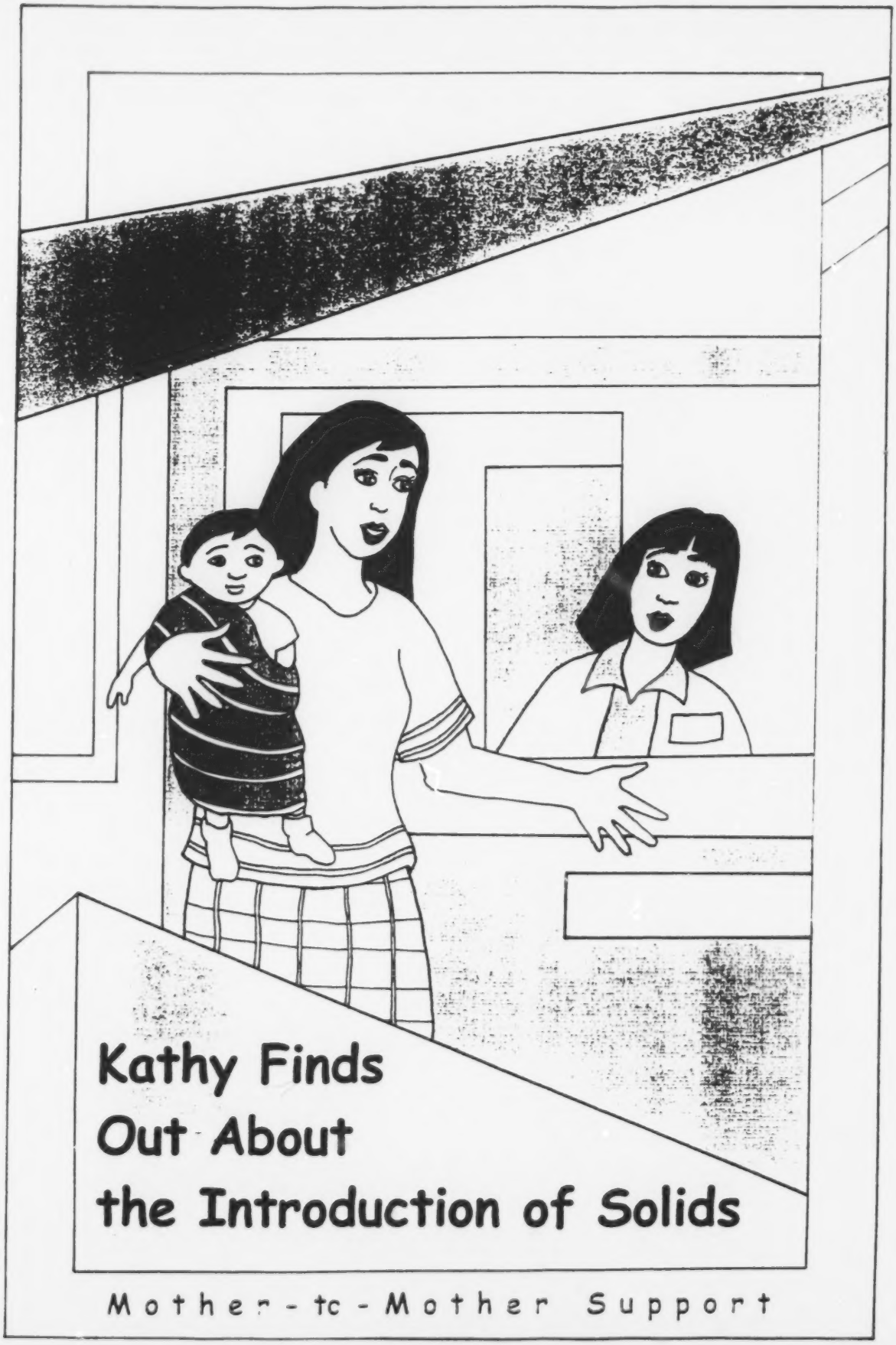
U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

☐ This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.

☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.

• Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

FL 801 426



# Kathy Finds Out About the Introduction of Solids

Mother-to-Mother Support

I'm the doctor!

We're the nurses!

I'm Kathy!

I'm Carmen!

I'm Judy!

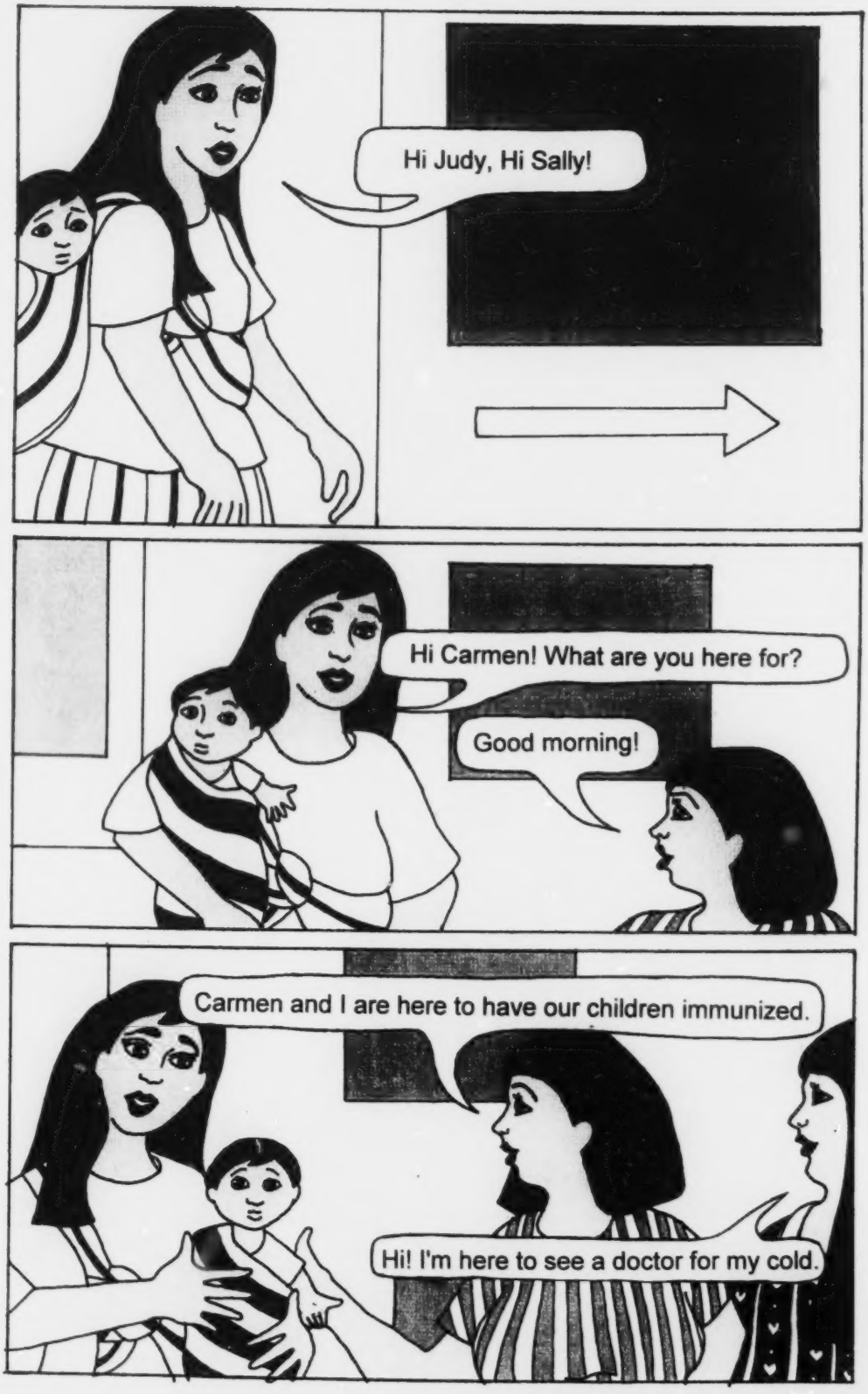
I'm Sally!



**Illustrations by: Kathy Grossman**

***Script written and edited by:*** La Leche League of Guatemala, Community Breastfeeding Counselors/Guatemala, Rebecca Magalhães; Maryanne Stone-Jiménez, Paulina Allen de Smith and Natalia Smith

***Spanish Translation by:*** La Leche League of Guatemala, Paulina Allen de Smith, and Natalia Smith


Hi Judy, Hi Sally!
Hi Carmen! What are you here for?
Good morning!
Carmen and I are here to have our children immunized.
Hi! I'm here to see a doctor for my cold.

Excuse me, miss,
do I still have time
to see the doctor?
Yes, but she's seeing
someone now so
you will have to wait.

That's okay.

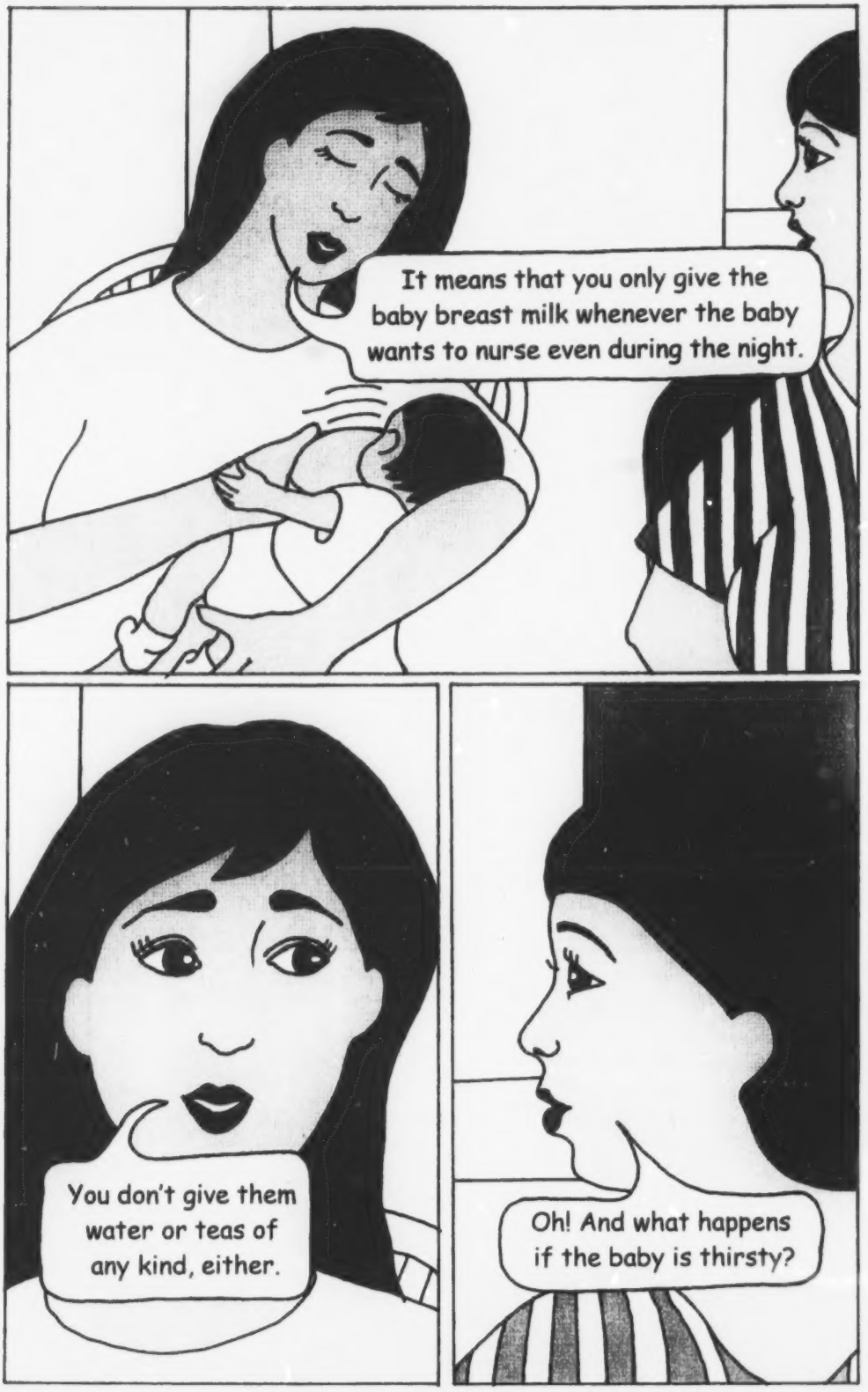
I wasn't able to come earlier, but I'd rather wait than come another day because...
...I want to start feeding my baby solid food.
Yesterday I let him try some, but I'm afraid he could get sick.

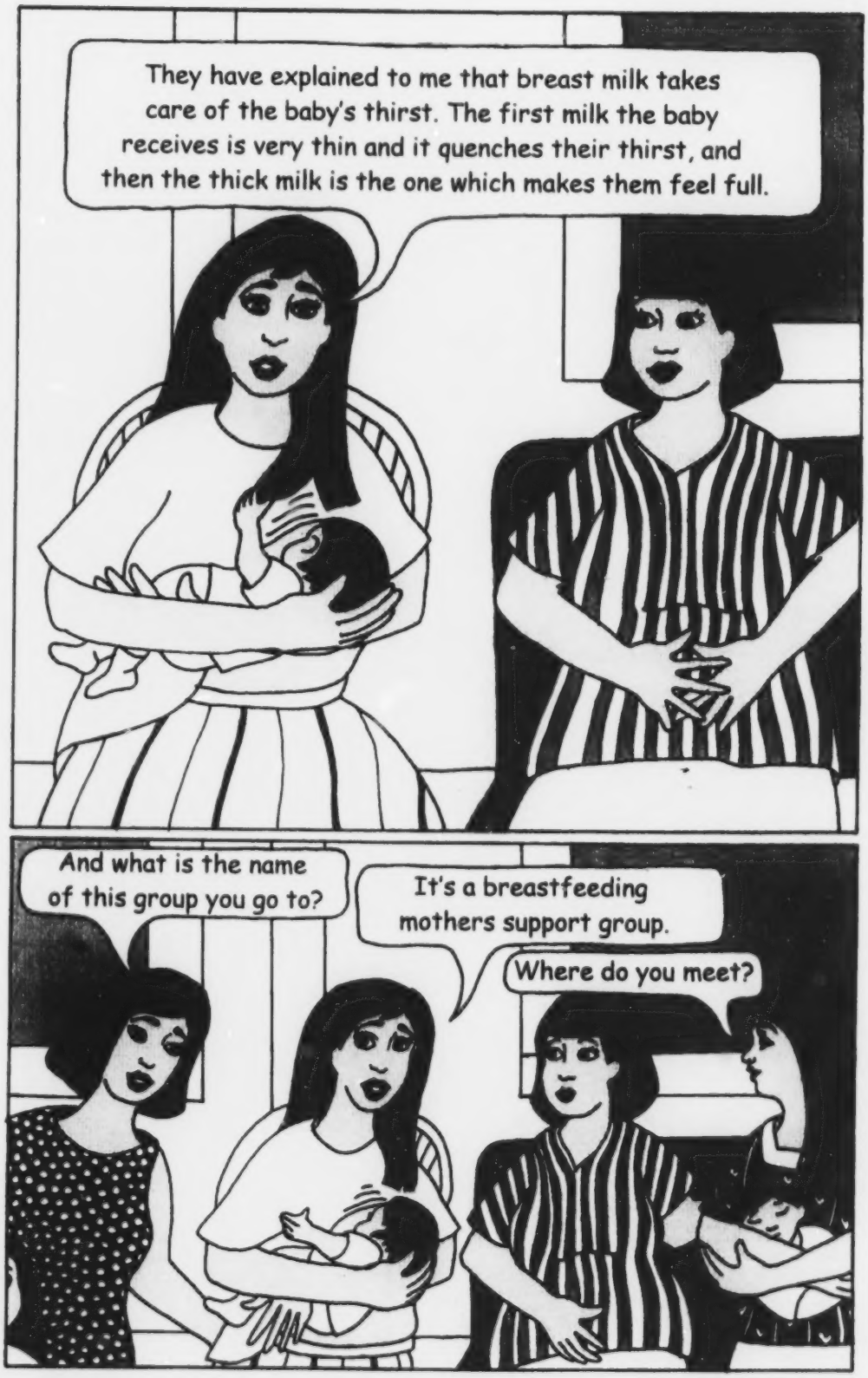
Is he six months already?
Oh, yes, he is almost seven months.
Yes, it's good that you start feeding him mashed foods.
How do I do that?
You can mash food with a fork or pass it through a sieve.
I've heard that you should wait till babies are one year old to start feeding them.

At the breastfeeding mothers support group that I go to they say that you should start...
...when the baby is six months, but my friend Mary says I should wait until he is one year old.
I don't know. I have so many questions. That's why I want to talk to the doctor about it. I want to see what she says.

I started feeding my babies soggy cookies when they were four months.
I started feeding my first baby when he was three months, but he often got sick.
With my second child I decided to wait until he was one year old and he wasn't gaining weight well.

Well, at the group that I go to they say that their stomachs aren't ready to receive solid food until they are six months.
I have exclusively breastfed him these six months.
Yes, I've heard that, too.
What does exclusive breastfeeding mean?


It means that you only give the baby breast milk whenever the baby wants to nurse even during the night.
You don't give them water or teas of any kind, either.
Oh! And what happens if the baby is thirsty?


They have explained to me that breast milk takes care of the baby's thirst. The first milk the baby receives is very thin and it quenches their thirst, and then the thick milk is the one which makes them feel full.
And what is the name of this group you go to?
It's a breastfeeding mothers support group.
Where do you meet?

We meet once a month here at the health center. It's really helped me a lot. My son hasn't had diarrhea and has been sick only once these first six months.
That's why he is so beautiful. He's very chubby.
You can really see that breastfeeding has been very good for him.

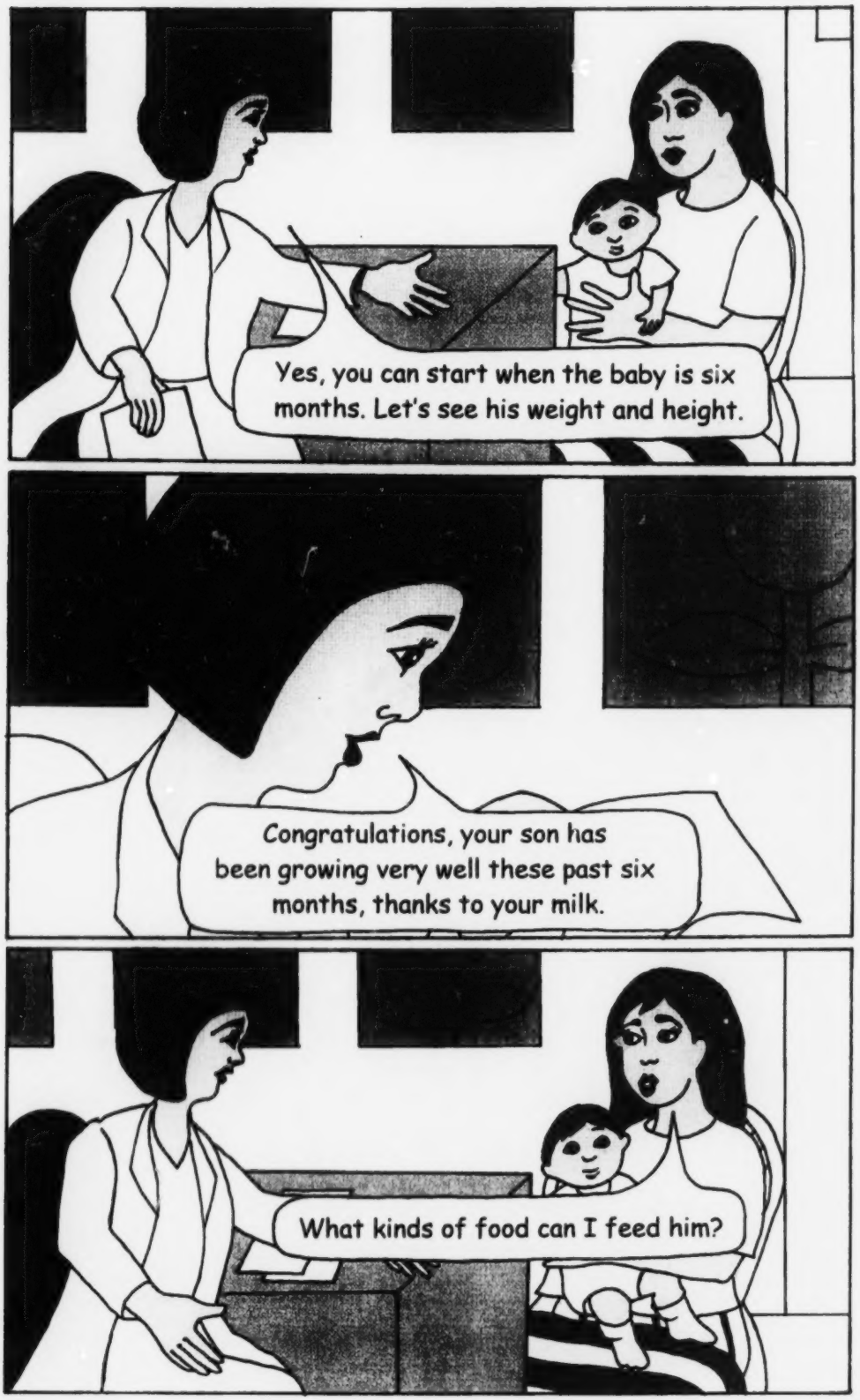
It would be great if you could also go to these meetings.
If you are planning on starting solids, I recommend that you give him a bottle...
...of mint, garlic, and cinnamon tea so that he doesn't get diarrhea.
At the support group they have told me I don't need to use bottles.
You don't give him any bottles? How does he get full?
I only breastfeed him.

I can't believe that bottles aren't a good thing.
Well, in my case I don't give Bobby formula because it doesn't have all the advantages that breast milk does...
...and because babies who get formula get sick more often...
...and because bottle-feeding is much more expensive.

When you start feeding him, what will you use to give him something to drink?
I'll use a cup. He can already sit by himself and hold objects...
...so he can drink from a cup.
Could Bobby please come in?

Here he is.
Please come over here, I'm going to weigh him first.
You don't need to cover him so much...
...you can take the blanket off.
How much does he weigh?

He has really grown! He weighs 14 pounds already.
Oh, I'm so glad. He gained another pound.
The doctor will see you now.
Please come in.
Good morning, Doctor. I brought my baby because I want to know if I can start feeding him solid foods.


Yes, you can start when the baby is six months. Let's see his weight and height.
Congratulations, your son has been growing very well these past six months, thanks to your milk.
What kinds of food can I feed him?

Well, you can start giving him vegetables such as squash, carrots, potatoes, and beans. Also apples, bananas, or an egg yolk.
Remember to give him only one food at a time, during four to five days before you try a new one.
For example, if you start with a squash mashed up, give him only that for four days and then go ahead and try another kind of mashed vegetable.

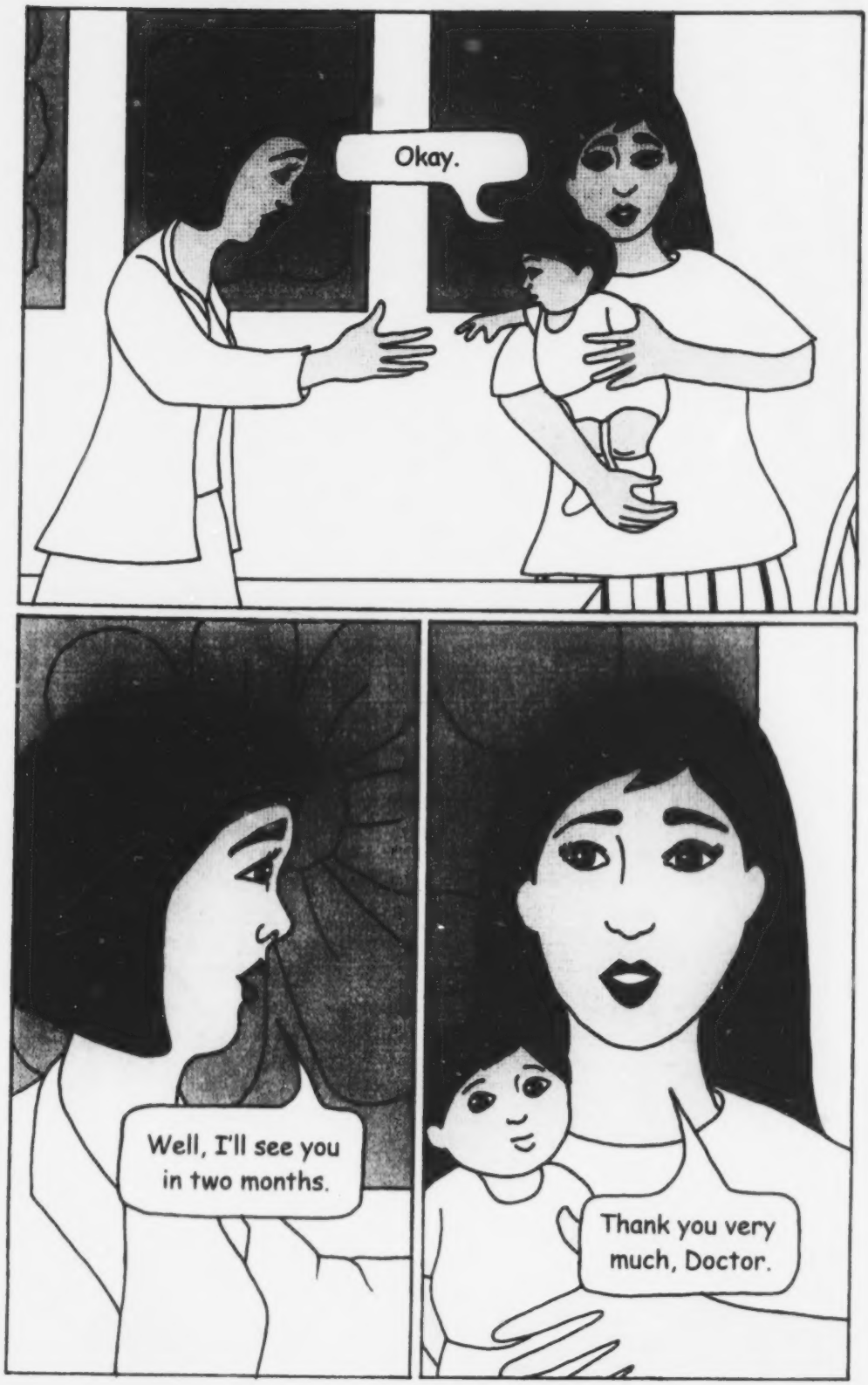
What kind of liquids can I give him?
You can give him water and juice but, since he will continue to nurse, he will not need much.
Can I start to give him powdered milk?

Your milk is better than any of the other milks you can buy. It's better if you wait...
...until after his first birthday...
...to give him cow's milk.
Can I give him a soft-boiled egg?

No, it's better if it's hard-boiled and until he is a year old, only give him the egg yolk, not the egg white.
If the baby hasn't gained enough, I recommend adding a few drops of vegetable oil to the foods. But since Bobby is doing so well, you don't need to do this.
Oh, but wouldn't that make a baby's stool soft?

No, all children need some fat for their growth.
Oh, and, Doctor, is it true that I should bottle-feed my baby? The mothers in the waiting room told me he will not feel full without a bottle.

No, you don't need to give him a bottle.
Giving bottles that are not cleaned properly can be the cause of many diseases...
... and can produce some dental problems later.
If you are going to give him something to drink, it's better to do it with a cup.


Okay.
Well, I'll see you in two months.
Thank you very much, Doctor.

What did the doctor tell you?
She says that at six months children should start eating little by little.
Speaking of food, I have to get home to cook lunch. See you later.

## AFTER READING THIS, YOU WILL KNOW THAT:

- Exclusive breastfeeding means giving no water, liquids or food
- Breast milk contains sufficient water to satisfy the baby's thirst
- At about six months, the mother can begin to give foods to her breastfed baby
- At about six months, the baby can use a cup, so a bottle isn't necessary
- Starting foods is a gradual process, giving one at a time before trying a new one
- A few drops of vegetable oil can be added to the foods, if the baby isn't gaining well

LA LECHE LEAGUE
INTERNATIONAL

1400 N. Meacham Road, PO Box 4079
Schaumburg IL 60168-4079 USA
Tel: 847-519-7730
Fax:847-519-0035
Email:llli@llli.org
www.lalecheleague.org

LINKAGES

LINKAGES
Academy for Educational Development
1825 Connecticut Ave, NW
Washington DC 20009 USA
Tel: 202-884-8700
Fax:202-884-8977
Email: LINKAGES@AED.ORG
www.linkagesproject.org

***La Leche League International (LLLI)*** *is a worldwide nonprofit organization dedicated to the promotion and support of breastfeeding through mother-to-mother support, encouragement, information and education. LLLI has program expertise in community outreach and established networks of volunteer women in over 60 countries.*

***LINKAGES*** *is a five-year program, funded by the United States Agency for International Development, to promote improved breastfeeding and related complementary feeding and maternal dietary practices around the world. LINKAGES is managed by the Academy for Educational Development, a nonprofit organization based in Washington, DC USA.*

This publication was made possible through support provided by the G/PHN/HN, U.S. Agency for International Development, under the terms of the Cooperative Agreement No. HRN-A-00-97-00007-00, LINKAGES Project 21-24444. The opinions expressed herein are those of the authors and do not necessarily reflect the views of the U.S. Agency for International Development.

For More Information about Breastfeeding and Mother-to-Mother Support, Please Contact:



October 2000

Josefa Descubre Conocimientos
sobre la
Introducción de Sólidos
Apoyo Madre a Madre

*la doctora*

*la enfermera*

*Josefa*

*Lupe*

*Carmen*

*Estela*



**Ilustraciones por: Kathy Grossman**

***Guión escrito y editado por:*** Liga de la Leche Materna de Guatemala, Monitoras en Lactancia Materna de LLL Guatemala, Rebecca Magalhães, Maryanne Stone-Jiménez, Paulina Allen de Smith y Natalia Smith.

***Traducción al Español:*** Liga de la Leche Materna de Guatemala, Paulina Allen de Smith, Natalia Smith.

Hola Lupe,
¡Que tal Estela!
¡hola Carmen! ¿por qué están aquí!
¡Buenos días!
Carmen y yo venimos para vacunar a nuestro hijos.
Hola, yo vine porque estoy enferma de una gripe.

Con permiso señorita, ¿todavía hay tiempo para ver al doctor?
Sí, pero está ocupado en este momento, así que va a tener que esperar un momento.
Está bien.

No pude venir más temprano, pero creo que mejor me espero así no tengo que venir otro día porque...
...quiero empezar a darle alimentos sólidos a mi hijo.
Ayer lo dejé probar algo, pero tengo miedo de que se enferme.

¿Tu bebé ya tiene seis meses?
Si, ya tiene casi siete meses.
Ah bueno, entonces sí es bueno que empieces a darle purés.
¿Como hago eso?
Puedes machacar el puré con un tenedor o pasar los alimentos por un colador.
Yo he oído que uno debe esperar hasta que los bebés cumplan un año para empezar a darles comida sólida.

En los grupos de apoyo de lactancia materna a los que yo voy, me han dicho que debo empezar...
...cuando mi bebé tenga seis meses, pero mi amiga María dice que debería esperar hasta que tenga un año.
La verdad, ¡yo no sé! Tengo tantas preguntas. Por eso es que quiero hablar con el doctor. Quiero saber qué me va a decir.

Yo empecé a darle galleta mojada a mis bebés cuando tenían cuatro meses.
Yo empecé a darle de comer a mi primer bebé cuando tenía tres meses, pero se enfermaba muy seguido.
Con el segundo decidí esperar hasta que tenía un año, pero él no subía bien de peso.

Bueno, al grupo que yo voy, dicen que los estomaguitos de los bebés no están listos para recibir comida sólida hasta que tienen seis meses.
Yo le he dado lactancia materna exclusiva a mi bebé por estos seis meses.
Sí, yo también había oído eso.
¿Qué quiere decir lactancia materna exclusiva?

Quiere decir darle sólo pecho
al bebé cuando el quiera
mamar y también por las noches.
Sin darle agua o tés
de ninguna clase.
¿Y qué pasa cuando
el bebé tiene sed?

En el grupo me han explicado que la leche de la mamá se encarga de quitarle la sed al bebé. La primera leche que el bebé recibe en cada mamada es ralita y quita la sed y después baja la leche espesa que es la que los llena.
¿Y cuál es el nombre de este grupo al que tú vas, Josefa?
Es un grupo de apoyo de lactancia materna para madres.
¿En dónde se reúnen?

Nos reunimos una vez al mes aquí en el Centro de Salud. A mi me ha ayudado mucho. Mi hijo no ha tenido diarrea y sólo se ha enfermado una vez en estos seis meses.
¡Por eso está tan lindo! Es bien gordito.
Se puede ver que la leche materna le ha caído muy bien.

Sería muy bueno si ustedes pudieran venir a estas reuniones.
Si tú estás pensando empezar a darle de comer, yo te recomiendo que le des una pacha...
...de té de ajo y canela para que no le de diarrea.
En el grupo también me han dicho que no necesito usar pachas.
¿Tú no le das pacha a tu bebé? ¿Y entonces cómo se llena?
Yo le doy sólo pecho.

Yo no puedo creer que las pachas no sean buenas.
Bueno, en mi caso, yo no le doy a Roberto leche en polvo porque no tiene todas las ventajas de la leche materna...
...y porque la leche en polvo es más cara.
Además que los bebés que toman pacha, se enferman más seguido.

¿Y cuando le empieces a dar de comer, cómo le vas a dar líquidos?
Yo uso una taza. El ya se puede sentar solito y sostener cosas...
...así que puede muy bien tomar de una taza.
Venga por acá,señora...

Aquí estamos.
...voy a pesar
al bebé primero.
No necesita
taparlo tanto...
...puede quitarle su frazada.
¿Cuánto pesa?

El ha crecido bastante.
Ya pesa 14 libras.
Ay ¡qué bueno!
Aumentó otra libra.
Ahora el doctor los va a ver.
Pasen por favor.
Buenos días doctor. Traje a mi bebé porque quisiera saber si puedo empezar a darle comida.

Sí, puede empezar cuando el bebé tiene seis meses. Vamos a ver su peso y su talla.
Felicitaciones, su hijo ha estado creciendo muy bien en los últimos seis meses, gracias a su leche.
¿Qué clase de comida puedo darle?

Bueno, puede empezar a darle vegetales como guicoy, zanahorias, papas y frijoles. También manzanas, bananos o una yema de huevo.

Recuerde que tiene que darle un solo alimento durante 4 a 5 días antes de probar otro.
Por ejemplo, si usted empieza con guicoy machacado, dele sólo eso durante 4 días y después pruebe con otra verdura.

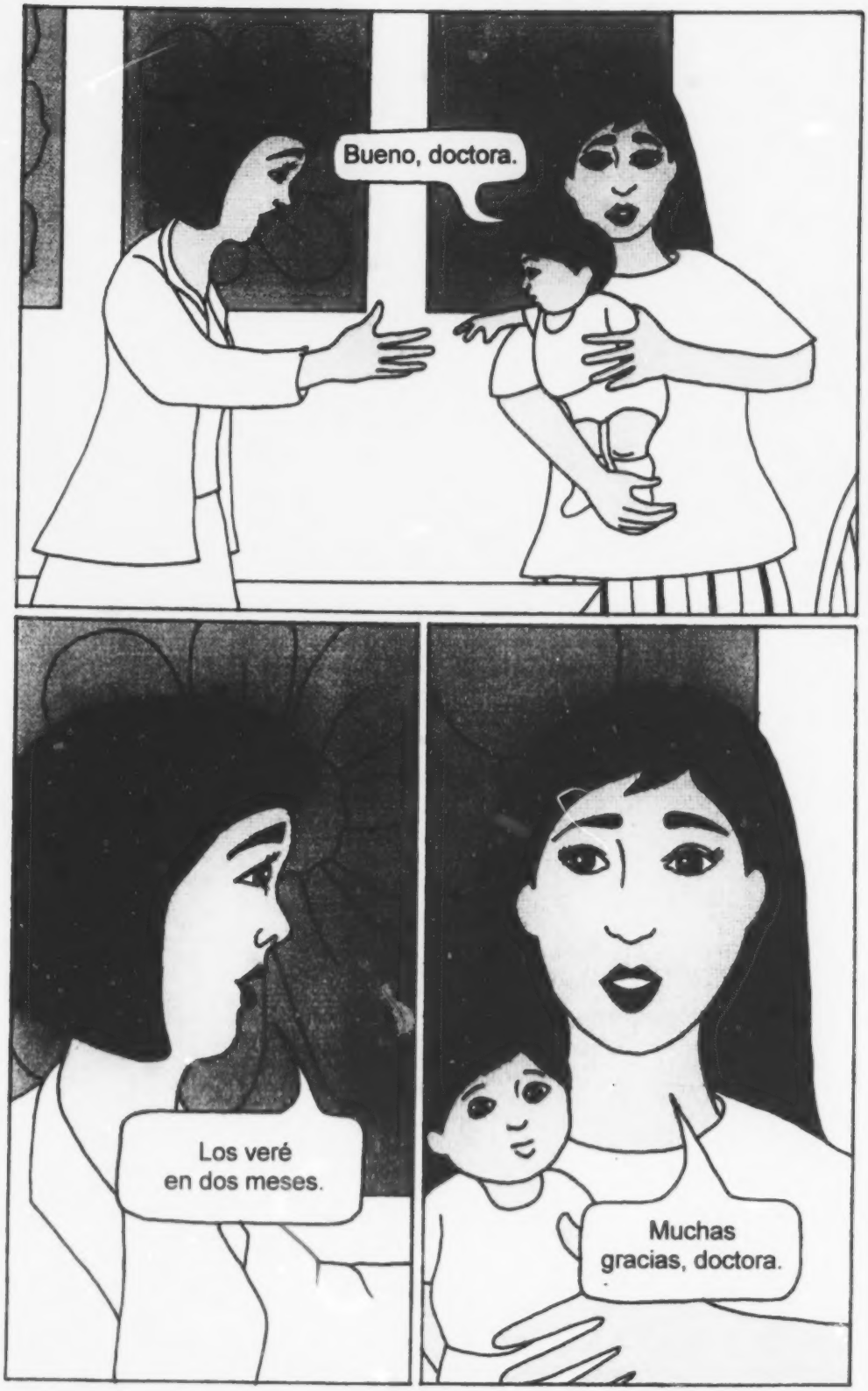
¿Qué clase de líquidos puedo darle?
Puede darle agua pura y jugo, pero como va a seguir mamando, él no va a necesitar mucho.
¿Puedo empezar a darle leche en polvo?

Su leche es mejor que cualquier otra leche que puede comprar. Es mejor si espera...
...hasta después de su primer cumpleaños...
...para darle leche de vaca.
¿Puedo darle huevo tibio?

No, es mejor si le da huevo duro y hasta que tenga un año, dele sólo la yema, no la clara.
Si el bebé no ha subido suficiente de peso, le recomiendo añadirle unas gotas de aceite vegetal a las comidas.
Pero, ¿eso no haría que el bebé haga suave sus heces?

No, todos los niños necesitan grasa para su crecimiento.
Ah doctora, ¿es cierto que debo darle pacha a mi bebé? Las madres que están en la sala de espera me dijeron que Roberto no se va sentir lleno si no le doy la pacha.

No, usted no tiene que darle pacha.
Cuando se dan pachas que no están lavadas adecuadamente, puede causar muchas enfermedades...
...y luego puede producir problemas con los dientes.
Si usted le va a dar algo de tomar, es mejor hacerlo con un vaso o taza.


Bueno, doctora.
Los veré en dos meses.
Muchas gracias, doctora.

¿Qué te dijo el doctor?
Ella dijo que a los seis meses los niños deben empezar a comer poco a poco.
Hablando de comida, tengo que llegar a la casa a hacer el almuerzo. Adiós, las veo después.

## DESPUÉS DE HABER LEIDO ESTO, USTED SABRÁ QUE:

- Lactancia materna exclusiva significa no dar agua, líquidos ni comida aparte de la leche materna.
- La lactancia materna contiene suficiente agua para satisfacer la sed del bebé.
- La madre puede empezar a dar alimentos sólidos a su bebé alrededor del sexto mes.
- Alrededor del sexto mes, el bebé ya puede tomar de un vaso, por lo que el uso del biberón no es necesario.
- La introducción de alimentos solidos es un proceso gradual. Se introduce uno a la vez y se da por un tiempo antes de probar uno nuevo.
- Si el bebé no esta subiendo de peso, se puede agregar a sus comidad algunas gotas de aceite vegetal.

LA LECHE LEAGUE
INTERNATIONAL

La Leche League International
1400 N. Meacham Rd.
Schaumburg IL 60173 USA
Tel: 847-519-7730
Fax: 202-519-0035
Email: lli@lli.org
www.lalecheleague.org

LINKAGES

LINKAGES
Academia para el Desarrollo
Educativo (AED)
1825 Connecticut Avenue, NW
Washington DC 20009-5721 USA
Tel: 202-884-8700
Fax: 202-884-8977
Email: LINKAGES@aed.org
www.linkagesproject.org

***La Liga de la Leche Internacional*** (LLLI) es una organización internacional sin fines de lucro, dedicada a la promoción y apoyo de la lactancia materna a través de apoyo madre-a-madre, dando ánimos, información y educación. LLLI tiene experiencia en programas comunitarios de poblaciones de escasos recursos y establecido redes de mujeres voluntarias en más de 60 países.

***LINKAGES*** es un programa de cinco años, financiado por la Agencia Internacional para el Desarrollo de los Estados Unidos (USAID), para promover el mejoramiento de la lactancia materna y la alimentación complementaria del lactante, así como los hábitos de alimentación relacionados com la maternidad alrededor del mundo. LINKAGES es administrado por la Academia para el Desarrollo Educativo (AED), una organización sin fines de lucro con sede en Washington, DC, USA.

Esta publicación ha sido posible a través del apoyo proporcionado por el G/PHN/HN, la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID) bajo los términos de un Convenio de Cooperación No. HRN-A-0097-00007-00, Proyecto LINKAGES 21-24444. Las opiniones expresadas en este documento son de los autores y no necesariamente reflejan los puntos de vista de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrolo Internacional (USAID).

Para más información sobre la lactancia materna y los grupos de apoyo madre-a-madre, por favor ponerse en contacto con: